IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år;Fra 12 år

REKVISITTER:

Boksehandsker og stopur.

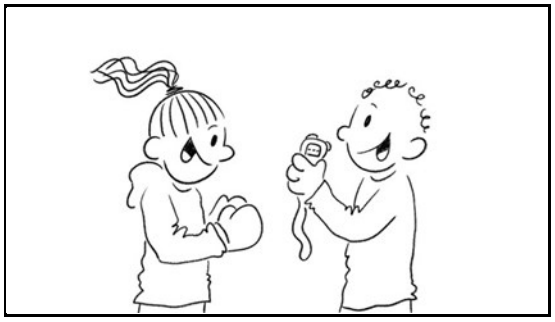
ANTAL:

2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere

Luft:

At slå huller i luften er ganske ufarligt for sig selv, og dem man kender. Til gengæld er det farligt at være flue og flyve forbi… Denne aktivitet handler om fart i hænderne og at slå masser af huller i luften.

SÅDAN GØR DU:

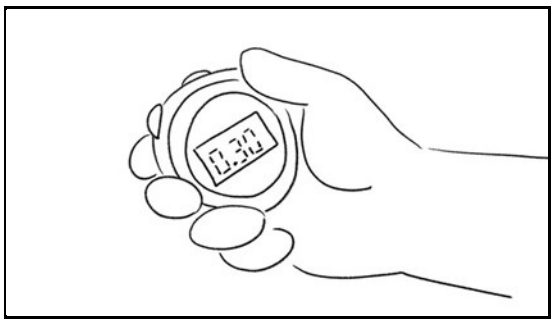


Start

Tag boksehandskerne på og stopuret frem.

30 sekunder

Stå stille med lidt spredte ben, og slå frem foran dig selv i luften så hurtigt du kan i 30 sekunder.



Info til den voksne

Vis øvelsen og hjælp til med at styre tiden.

DIF
DANISH BOXING ASSOCIATION
A SPORT
„luft"

Klar Parat START

Slå fluer i luften

At slå huller i luften er ganske ufarligt for sig selv, og dem man kender. Til gengæld er det farligt at være flue og flyve forbi... Denne aktivitet handler om fart i hænderne og at slå masser af huller i luften.

Tag boksehandskerne på og stopuret frem. Stå stille med lidt spredte ben, og slå frem foran dig selv i luften så hurtigt du kan i 30 sekunder.

Voksen: Vis øvelsen og hjælp til med at styre tiden.

Kids Sport